

**Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Т.В.Кафтанова  
О.І.Булгаков  
Т.В.Скалій**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ  
“СПОРТИВНО – ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ (БАСКЕТБОЛ)”  
ДЛЯ І КУРСУ**



**Житомир 2019**

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного  
університету імені Івана Франка  
(протокол № 4 від 26.04.2019 р.)*

**Рецензенти:**

**Пронтенко К.В.** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту ім.С.П.Корольова;

**Ткаченко П.П.** – кандидат педагогічних наук, ст. викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету.

Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)” для І курсу / Т.В.Кафтанова, О.І.Булгаков, Т.В.Скалій – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 44 с.

Запропоновані методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)” для І курсу містять основний матеріал, необхідний для вдосконалення студентами теоретичних знань про баскетбол як засіб фізичного виховання населення, про особливості організації тренувальних занять з баскетболу у дитячо-юнацьких спортивних школах та під час тренувального збору.

Методичні рекомендації розроблені для студентів І курсу факультету фізичного виховання і спорту та направлені на вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх тренерів з баскетболу.

© Т.В.Кафтанова, О.І.Булгаков, Т.В.Скалій 2019

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019

## Зміст

Вступ .....	4
Навчально-тематичний план дисципліни .....	5
Семінарське заняття 1. Сучасний стан гри баскетбол, його тенденції та шляхи розвитку.....	6
Семінарське заняття 2. Форми роботи з розвитку масового баскетболу.....	10
Семінарське заняття 3. Характерні особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.....	14
Семінарське заняття 4..Особливості організації навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки баскетболістів у ДЮСШ.....	18
Семінарське заняття 5. Загальні основи планування навчально-тренувального процесу у ДЮСШ.....	20
Семінарське заняття 6. Навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки....	25
Семінарське заняття 7. Підготовка у групах спортивного вдосконалення.....	28
Семінарське заняття 8. Організація тренувального збору та матеріальне забезпечення.....	32
Семінарське заняття 9. Планування навчально-тренувальної роботи на зборі та методи проведення.....	35

## Вступ

У наш час баскетбол є дуже популярною спортивною грою. За свою історію він здобув велику кількість прихильників у всьому світі. Притаманні йому висока емоційність та видовищність, різноманітня прояву фізичних якостей та рухових навичок, інтелектуальних здібностей та психічних можливостей привертають до гри загальну увагу мільйонів прихильників і в нашій країні.

Саме тому “Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)” в числі спортивно-педагогічних дисциплін є важливою в підготовці студентів факультету до професійної діяльності. До програми дисципліни для I курсу входять семінарські заняття, самостійна робота студентів та підсумковий контроль у вигляді заліку.

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні студентами теоретичного та методичного матеріалу, засвоєння методики тренування баскетболістів в спортивних школах та на тренувальному зборі. Засвоєння курсу має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок студентів.

Програмними результатами навчання дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)" є:

- поглиблене вивчення теоретичних положень і методів тренування баскетболістів;
- вдосконалення професійних знань, умінь і практичних навичок;
- вивчення особливостей ведення навчально-тренувальної роботи серед спортсменів-баскетболістів різних рівнів підготовленості;
- сприяння розвитку творчого мислення студентів, навичок самостійного ведення наукових досліджень, критичного аналізу ефективності тренувального процесу;
- сприяння підвищенню інтересу до майбутньої професії тренера з баскетболу.

Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (баскетбол)" розроблені для якісної підготовки студентів I курсу до семінарських занять та кращого засвоєння ними потрібного матеріалу в процесі навчання.

### Навчально-тематичний план дисципліни

Назва теми / підтеми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Баскетбол у системі фізичного виховання населення.</b>	
Тема 1. Сучасний стан гри баскетбол, його тенденції та шляхи розвитку.	2
Тема 2. Форми роботи з розвитку масового баскетболу.	2
Тема 3. Характерні особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.	2
<b>Змістовий модуль 2. Основи підготовки юних баскетболістів у ДЮСШ.</b>	
Тема 4. Особливості організації навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки баскетболістів у ДЮСШ.	2
Тема 5. Загальні основи планування навчально-тренувального процесу у ДЮСШ.	2
Тема 6. Навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки.	2
Тема 7. Підготовка у групах спортивного вдосконалення.	2
<b>Змістовий модуль 3. Організація тренувального процесу на навчально-тренувальних зборах.</b>	
Тема 8. Організація тренувального збору та матеріальне забезпечення.	2
Тема 9. Планування навчально-тренувальної роботи на зборі та методи проведення.	2
<b>Всього</b>	<b>18</b>

## Семінарське заняття 1.

**Тема:** Сучасний стан гри баскетбол, його тенденції та шляхи розвитку.

**Мета:** ознайомитися з баскетболом на сучасному етапі в Україні та світі, визначити основні тенденції розвитку.

**Професійна спрямованість:** матеріал може бути використаний для поглиблення теоретичних знань з історії розвитку баскетболу, а також при проведенні тренувальних занять.

**План:**

1. Сучасний стан гри.
2. Видозмінені варіанти.
3. Стан українського баскетболу.
3. Вимоги світового сучасного баскетболу.
4. Загальні тенденції прогресу.

**Опорні поняття:** розвиток, стрітбол, міні-баскетбол, рівень підготовки, тенденції, конкуренція.

Етап розвитку баскетболу, що розпочався у 1970-ті роки, і до сьогодення характеризується гармонійною наступальною і оборонною потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою і обороною. Баскетбол став одним із найбільш видовищних видів спорту. З розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів.

Нині баскетбол вважається одним з найбільш популярних засобів фізичного виховання, який однаково успішно використовується як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Виникнення гри з самого початку пов'язане з вимогами загальної фізичної підготовки і в подальшому цю свою цінність вона довела не один раз.

З'явилося багато «молодших братів» — видозмінених варіантів гри, пристосованих до різноманітних завдань фізичного виховання: міні-баскетбол (рис.1), «стрітбол» (вуличний баскетбол) (рис.2).

Рис.1 Міні-баскетбол



Рис. 2 Стрітбол



Найбільшою популярністю у світі серед дітей, мабуть, користується міні-баскетбол. З тієї пори, коли у 1948 р. американський тренер Т. Арчер вперше ознайомив громадськість з міні-баскетболом — грою, що призначалась для дітей віком 8—12 років і проводилась за спрощеними правилами: менший розмір м'яча (діаметром 68—73 см, масою 450—500 г), висота кошика — 260 см, відстань від щита до лінії штрафного кидка — 4 м та ін., — міні-баскетбол поширився в усьому світі. Поява такої вдалої копії баскетболу була обґрунтована намаганням наблизити гру до дітей і таким чином розв'язати два завдання: збагатити арсенал засобів, що використовуються у фізичному вихованні школярів, і скоротити їм шлях до висот вищої спортивної майстерності. Досвід показує, що з цими завданнями міні-баскетбол успішно впорався. Правильне використання міні-баскетболу стає потужним засобом виховання характеру юних баскетболістів. Сьогодні всім стало ясно, що ключ до спортивних успіхів треба шукати на шляхах ранньої спортивної спеціалізації.

Вуличний баскетбол (або «стрітбол») теж набирає популярності в Україні. З кожним роком проводиться все більше і більше змагань серед різних верств населення. На відміну від стандартного баскетболу, в цю гру грають на вулиці, на один кошик, гравців всього шість (троє нападаючих та троє захисників).

Стрітбол (англ. Streetball) — вуличний баскетбол, одна з найбільш ефективних і демократичних форм пропаганди здорового образу життя, що пропонує реальні шляхи вирішення соціальних проблем: дитяча злочинність, наркоманія, здоров'я підростаючого покоління. Вуличний спорт стихійно об'єднує безліч молодих людей по всьому світу, пропонуючи їм унікальний, динамічний і привабливий образ життя зі своєю філософією, мовою, музикою, модою. У принципі, на вулицях в баскетбол грали завжди, відтоді, коли в 1891 році канадський викладач Джеймс Нейсміт вигадав для своїх учнів нову гру. Все змінилося в середині 20-го століття. Кількість граючих на вулиці хлоп'ят стала зростати завдяки бажанню темношкірих парубків з бідних районів потрапити в НБА. Вибір для більшості з них був не великий: кримінал або спорт. Так вулиця стала для багатьох свого роду тренувальною базою, а вуличний баскетбол — «путівкою в життя». Конкуренція на майданчиках ставала жорсткішою, майстерність відточувалася і шліфувалася. Саме в той період НБА стала міняти колір шкіри. Якщо раніше чорношкірий гравець був рідкістю, то до кінця ХХ віку число білих в лізі вже не перевищувало 30%. У 1956 році фанат баскетболу Голькомб Ракер заснував Ракер-парк, який сьогодні для багатьох поклонників гри в стрітбол є набагато більш яскравим символом Нью-Йорка, ніж статуя Свободи. Цей майданчик став Меккою вуличного баскетболу, його іконою. Один з самих відомих гравців, який починав свою кар'єру на вулиці, Рафер Елстон.

Щодо українського баскетбола, то він досяг у своєму розвитку нових вершин. Починаючи з 1991 року, одразу після розпаду СРСР, в Україні проводиться власний чемпіонат з баскетболу. Першим чемпіоном країни став столичний "Будівельник", що здавна вважався найсильнішою українською командою. Гегемонія київського клубу розтягнулася на шість сезонів, протягом котрих конкуренти фактично не могли нічого протиставити "Будівельнику". Ця гонка за лідером призвела і до появи перших легіонерів в українських командах — починаючи з середини 90-х років Суперліга ставала все привабливішою для американських і балканських гравців, щоправда, досить невисокого рівня. Наприкінці століття, пріоритети в Суперлізі



змінювалися – серйозні фінансові проблеми, що спіткали столичні клуби "Будівельник" і "Денді-Баскет", вивели їх з рангу фаворитів, натомість, на їх місце прийшли одеська БПА-Мода, маріупольський "Азовмаш" та новоутворений БК "Київ". Саме під знаком протистояння двох останніх клубів пройшло майже ціле перше десятиріччя 2000-х років. Враховуючи, що в команди стали вкладатися досить солідні кошти, зростав і рівень легіонерів, котрі приїздили в українські клуби – відповідно, ті ж "Азовмаш" і БК "Київ" вже мали змогу заявити про себе на європейській арені – в період з 2005 по 2007 роки силами маріупольського та київського клубів Україна мала постійне представництво в "Фіналі чотирьох" Єврокубку ФІБА. Починаючи з 2007 року кращі клуби Суперліги виступають в європейських турнірах під егідою УЛЕБ. В той же час, гравці, що виростили на теренах Суперліги, поповнювали клуби Старого та Нового світу. Серед таких – Віталій Потапенко (рис.3), Станіслав Медведенко (рис.4), Леонід Яйло, Григорій Хижняк (рис.5), Олександр Лохманчук, Олексій Печеров (рис.6), Сергій Ліщук, Сергій Гладир.

Рис.3 Віталій Потапенко



Рис.4 Станіслав Медведенко



Рис.5 Григорій Хижняк



Рис.6 Олексій Печеров





У сучасному баскетболі послідовно відмічається збільшення кількості команд високої кваліфікації, що реально претендують на кращі місця у різних міжнародних змаганнях. Зрівнюється рівень ігрових показників у нападі і захисті, збільшується напруженість ігрового режиму у змаганнях високого рангу.

Для світового сучасного баскетболу стає типовим активний наступальний характер гри як у нападі, так і у захисті, котрий забезпечується внаслідок:

- значного поліпшення якості гри у захисті, що приводить до гармонійного взаємосполучення атаки і оборони;
- збалансованості засобів і способів гри;
- динамічності і маневреності ігрових дій;
- швидкого організованого переходу від оборони до атаки і від атаки до оборони з суттєвим скороченням підготовчих фаз.

Відбувається певна зміна головних характеристик складів команд:

- подальше збільшення зросту гравців і команд;
- відносна універсалізація гравців, збільшення зросту гравців задньої лінії та їхніх атакуючих можливостей, що веде до більш широкого маневру між передньою і задньою лініями гравців;
- розширення функцій та діапазону дій центрових гравців у зв'язку з їхньою рухливістю, що постійно поліпшується, вміння кидати м'яч з середньої та далекої відстаней після розіграшу м'яча;
- наявність у командах гравців, які психологічно здатні виконувати функції лідерів колективу команди, лідерів нападу або захисту;
- невинний приріст техніко-тактичної майстерності найсильніших гравців світу, підвищення атлетизму, віртуозності, точності, стабільності.

Сучасний рівень спортивної майстерності у баскетболі надзвичайно високий і має тенденцію до подальшого росту. Збільшується кількість команд, що претендують на призові місця на найбільших змаганнях. До числа визнаних лідерів світового баскетболу входять збірні команди США, Франції, Росії, Литви, Бразилії, Югославії, Іспанії, Італії, Австралії та Аргентини.

Обмежений допуск до участі у змаганнях найвищого рангу — Іграх Олімпіад (усього по 12 чоловічих і жіночих команд) зіграє свою роль у вирівнюванні сил команд і збільшенні стратегічних матчів, від результатів котрих буде залежати досягнення поставленої мети — завоювання передових позицій у світовому баскетболі. Олімпійські турніри будуть завжди проходити в умовах жорсткої конкуренції. Тільки команди, що досягнуть найвищого рівня готовності і стабільності результатів, можуть розраховувати на успіх.

Головна роль розвитку баскетболу у світі належить FIBA (міжнародній федерації баскетболу). Мета FIBA — розвиток баскетболу в усьому світі; уточнення і доробка правил гри; визначення типу інвентарю і майданчиків; визначення регламентів усіх міжнародних змагань, у тому числі й Олімпійських ігор; керівництво призначенням суддів на міжнародні змагання; регламентація переходів гравців із однієї країни в іншу; керівництво проведення змагань любителів та професіоналів баскетболу. FIBA відповідає за проведення олімпійських турнірів з баскетболу, чемпіонатів світу і Європи, проведення міжнародних і європейських кубків.

Членом FIBA може бути будь-яка незалежна національна федерація баскетболу. Якщо у будь-якій країні розвиток баскетболу контролює організація з іншого виду

спорту, то FIBA визнає своїм членом лише орган, що відповідає за стан та розвиток баскетболу.

Сьогодні можна чітко виділити загальні тенденції, котрі в основному зумовили прогрес баскетболу в усьому світі. До них насамперед відносяться:

- збільшення кількості команд з високим рівнем підготовленості техніко-тактичної спрямованості, що претендують на провідну роль у найбільших міжнародних змаганнях;
- прогрес виконавчої майстерності провідних спортсменів в умовах жорсткого опору суперників у стресових ситуаціях відповідальних змагань;
- підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів;
- зростання фізичного і психічного напруження змагальних режимів;
- гармонійне поєднання універсализації і спеціалізації гравців різних ігрових амплуа щодо подальшого вдосконалення швидко-силових якостей, маневреності, стійкості рухових навичок, різноманітності техніко-тактичних прийомів і варіантів їх виконання.

#### **Методичні поради:**

1. Запам'ятайте видозмінені варіанти баскетболу та їх особливості, занотуйте найважливіше.
2. Особливу увагу зверніть на тенденції розвитку сучасного баскетболу, запам'ятайте передові українські команди та світові команди-лідери, а також гравців.

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Чим характеризується сучасний етап розвитку світового баскетболу?
2. Які видозмінені варіанти гри ви знаєте?
3. Перерахуйте визнані команди-лідери світового баскетболу.
4. Охарактеризуйте стан українського баскетболу.
5. Чим займається FIBA?
6. Проаналізуйте основні тенденції розвитку цієї гри.

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – С.15-17.

##### **Допоміжна:**

1. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури // Під. ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – С.3-25.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2006. – С.8-11.
3. Волошин А.П. Володарі баскетбольних кілець (художньо-документальні нариси) / А.П. Волошин, А.В. Шпак – К.: «МП Леся», 2015. – 464 с.

## **Семінарське заняття 2.**

### **Тема: Форми роботи з розвитку масового баскетболу.**

**Мета:** ознайомитися з різними формами роботи з розвитку масового баскетболу.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний як студентами, так і тренерами для подальшої професійної діяльності.

## **План:**

1. Завдання баскетболу як засобу фізичного виховання.
2. Форми роботи у ЗОШ та ДЮСШ.
3. Студентський баскетбол.
4. Інші форми роботи у масовому баскетболі.

**Опорні поняття:** форма роботи, засіб, ЗОШ, ДЮСШ, завдання, фізкультурний рух, секція, факультатив, виховання молоді.

Баскетбол — одна з найпопулярніших ігор в Україні. Для неї є характерними різноманітні рухи, ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки та ведення м'яча, які здійснюються у єдиноборстві з суперниками.

Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності усіх систем організму. Баскетбол є засобом активного відпочинку багатьох категорій населення, особливо дітей, людей, зайнятих розумовою діяльністю.

Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання населення нашої країни сприяє широке використання спортивних ігор у системі фізично-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Баскетбол як засіб фізичного виховання допомагає розв'язувати такі завдання:

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку молоді та людей середнього і старшого віку;
- збільшення масовості занять і поліпшення їх виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту;
- збільшення кількості спортсменів-розрядників та організація різноманітних змагань.

Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дій. Залежно від завдань у тій чи іншій ланці фізкультурного руху, головний зміст, спрямованість і методика занять набувають своїх специфічних особливостей. Наприклад, для фізичного розвитку дітей дошкільного і молодшого шкільного віку широко застосовують різноманітні рухливі ігри з м'ячем, міні-баскетбол. Школярі середнього і старшого віку займаються баскетболом у двох формах: на уроках у школі та у секціях.

Особливості роботи з розвитку масового баскетболу визначаються метою, відведеною йому у системі підготовки гравців і специфікою тих організаційних форм фізичного виховання, в котрих проводяться заняття баскетболом.

У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми фізичної культури у 5—11-х класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп початкової підготовки системи ДЮСШ на базі школи.

Баскетбольні вправи проводяться на подовжених перервах між уроками, ігрові вправи та ігри в баскетбол включають до програм днів здоров'я, фізкультурних свят і змагань, туристичних походів.

Головна спрямованість уроків — засобами баскетболу сприяти вирішенню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ навичок гри у баскетбол і привчити до систематичних занять фізичними вправами. Особливу увагу під час навчання прийомів гри на уроках слід звернути на забезпечення активності учнів, на організацію виконання вправ (розподіл на підгрупи, використання майданчиків

зменшених розмірів, тренажерних пристроїв і т. ін.). Не можна віддавати перевагу лише двостороннім іграм на уроках — продуктивність таких уроків буде невисокою.

У системі народної освіти баскетбол входить до програм фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Для дітей молодшого віку широко використовують різноманітні рухливі ігри з елементами баскетболу та міні-баскетбол. Школярі середнього і старшого віку займаються на уроках, у секціях та ДЮСШ, а студенти — на академічних заняттях і факультативно.

Спортивні секції охоплюють майже усі вікові групи учнів. У 8—9-х та 10—11-х класах проводяться заняття зі стрітболу, основною відміною котрого є дещо змінені правила гри, а сама гра відзначається більшою самостійністю учнів у визначенні правил під час гри. Такі заняття проходять цікаво навіть з учнями 12—13 років, яким важко даються вправи з м'ячем.

У 12—13, 14—15 і 16—17 років учні опановують основи техніки і тактики гри, беруть участь у змаганнях. Кількість занять має бути не менше ніж два рази на тиждень тривалістю 60—90 хв для дітей 8—13 років і не менше трьох разів на тиждень по 90 хв — для дітей 14—15, 16—17 років.

У групах загальної фізичної підготовки, разом із іншими вправами, в заняття включають елементи баскетболу. Позитивно впливаючи на загальну фізичну підготовленість, вони допомагають підвищити емоційний фон занять.

До програм днів здоров'я і спорту включають підготовчі до баскетболу вправи, міні-баскетбол; у старших класах — ігрові вправи і двосторонні ігри різними складами команд.

Внутрішньошкільні змагання з баскетболу проводяться за участю усіх членів секції, а також між класами. При цьому до програми змагань включають іспити з загальної фізичної підготовки, техніки гри і саму гру баскетбол. Такі змагання, як правило, входять до програми фізкультурних свят.

Під час туристичних походів та зльотів використовують ігрові вправи, підготовчі до баскетболу ігри, ігри зменшеними складами команд тощо.

Вправи з баскетболу, що вже вивчені на уроках фізичної культури, включають до самостійних занять школярів, домашніх завдань з фізкультури.

Так само як у школі, проводиться робота з баскетболу у технічних училищах. Допомогу вчителям фізичної культури надають учителі інших спеціальностей і старші учні, що пройшли відповідну методичну підготовку. Масова робота з баскетболу проводиться серед учнів ДЮСШ, головним чином у групах початкової підготовки. За таким же принципом проводять роботу і в будинках для молоді.

У літній період велика робота проводиться у таборах відпочинку та спортивно-оздоровчих таборах: тренувальні заняття, змагання з фізичної і технічної підготовленості, з міні-баскетболу, стрітболу і баскетболу.

Баскетбол традиційно вважається студентським видом спорту. Його включено до програми з фізичного виховання — обов'язкові заняття у позаурочний час, у спортивних клубах. Найбільш здібні спортсмени тренуються у міжвузівських об'єднаннях.

У вищих навчальних закладах систематично проводять змагання на першість факультетів, інститутів, міжвузівські змагання.

Особливість роботи з масового залучення до занять баскетболом полягає у тому, щоб зацікавити людей, допомогти їм опанувати вправи для вдосконалення елементів техніки і тактики гри. Слід враховувати, що вони прийшли «грати у баскетбол» і позбавляти їх такої приємності не треба. Водночас, враховуючи велику зацікавленість заняттями баскетболом, тренер-викладач має розв'язувати питання фізичної, технічної, тактичної підготовки, що у свою чергу сприяє підвищенню майстерності і ще більше людей залучаються до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Баскетбол поширений у профспілкових організаціях, що об'єднують робітників і службовців заводів, фабрик, різних установ.

Усе більшої популярності набуває баскетбол серед сільської молоді, у збройних силах країни. Баскетбол — один із засобів фізичної підготовки військовослужбовців. У більшості спортивних організацій армії і флоту є баскетбольні команди. Деякі з них досягли високих спортивних результатів. Наприклад, команда ЦСКА (Київ) неодноразово ставала призером чемпіонатів колишнього СРСР, призером чемпіонатів України. Гравці команди входили до складу збірної СРСР та України.

Місце баскетболу у системі фізичного виховання зумовлюється доступністю гри (невисока вартість інвентаря та обладнання, можливість самостійного будівництва майданчика, порівняно прості правила гри і т. ін.). Але головне те, що визначає питому вагу баскетболу у системі фізичного виховання, — це його цінність як комплексного засобу фізичного розвитку і виховання молоді.

#### **Методичні поради:**

1. Занотуйте основні завдання баскетболу як засобу фізичного виховання.
2. З допомогою викладача спробуйте скласти конспект уроку з баскетболу для учнів середнього шкільного віку.

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Які особливості масового баскетболу?
2. Які основні завдання баскетболу як засобу фізичного виховання?
3. Які форми роботи з баскетболу існують в ЗОШ та ДЮСШ?
4. Які форми роботи з баскетболу використовують у таборах відпочинку?
5. Визначте особливості роботи в студентському баскетболі.
6. У чому полягає цінність баскетболу як засобу фізичного виховання населення?

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. — К.: Олімпійська література, 2004. — с.43-45.
2. Гомельський А.Я. Все о баскетболе/А.Я. Гомельский. — М.: Академия, 2000 — 289 с.

##### **Допоміжна:**

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2006. — С.15-19.
2. Лесків А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання школярів. — Тернопіль: СМП Астон, 2000. — 175 с.

### Семінарське заняття 3.

**Тема:** Характерні особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.

**Мета:** визначити особливості, характерні для баскетболу як засобу фізичного виховання та ознайомитися із порядком присвоєння спортивних розрядів.

**Професійна спрямованість:** даний матеріал необхідний для розширення у студентів уяви про баскетбол як засіб фізичного виховання, а також може використовуватися тренерами у професійній діяльності.

**План:**

1. Колективність дій.
2. Змагальний характер гри.
3. Комплексний характер впливу гри на функції організму.
4. Безперервність і несподіваність зміни ситуацій гри.
5. Самостійність дій.
6. Висока емоційність.
7. Складність регулювання фізичного навантаження.
8. Порядок присвоєння спортивних розрядів.

**Опорні поняття:** колективність, змагання, вплив, несподіваність, самостійність, емоційність, регулювання, спортивний розряд.

Баскетбол — один із найвидовищніших видів спорту. Він збирає багато глядачів. Спостерігаючи за діями гравців, глядачі самі хочуть бути такими ж сильними, спритними і сміливими. Так створюється зацікавлене ставлення до занять баскетболом, яке часто приводить вчорашнього глядача у спортивний зал або на майданчик. Сьогодні рідко можна зустріти людину, яка б не починала свою спортивну біографію без захоплення однією зі спортивних ігор. У цьому — цінність будь-якої спортивної гри, в тому числі і баскетболу, як міцного засобу агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. Звісно, баскетбол як засіб фізичного виховання має свої характерні особливості.

**Колективність дій.** Баскетбол — це командна спортивна гра, в якій кожен гравець поєднує свої дії з діями партнерів. Ігрові амплуа кожного гравця команди зобов'язують їх постійно взаємодіяти для досягнення загальної мети. Ця особливість має велике значення для виховання дружніх відносин, умінь спортсменів узгоджувати свої інтереси і дії з інтересами колективу. Колективність дій передбачає розкриття творчих можливостей.

**Змагальний характер гри.** Гра — це змагання між гравцями двох команд. Прагнення перевершити суперника у швидкості дій, винахідливості, влучності кидків та в інших діях, спрямованих на досягнення перемоги, привчає гравців мобілізувати свої можливості, діяти з максимальним напруженням сил, долати перешкоди, що виникають під час спортивної боротьби.

Порівнювальний характер ігрової діяльності створює визначені перешкоди у вихованні окремих ігрових якостей. Захопленість спортивною боротьбою ускладнює контроль за виконанням тактичних дій і технічних прийомів і може призвести до формування у гравця неправильних навичок. Тому слід приділяти більше уваги правильному формуванню рухових навичок, використовуючи різноманітні спеціальні вправи.



**Комплексний характер впливу гри на функції організму.** Різноманітне чергування рухів і дій, які часто змінюються за інтенсивністю і тривалістю, створює загальний комплексний вплив на організм баскетболістів.

Заняття баскетболом сприяє розвитку і вдосконаленню у гравців основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості), формуванню різноманітних рухових навичок.

У той же час не можна забувати, що комплексний характер впливу на розвиток фізичних якостей ускладнює вибіркового вплив на розвиток тієї чи іншої фізичної якості. Ця особливість повинна бути врахована під час побудови навчально-тренувального процесу.

**Безперервність і несподіваність зміни ситуацій гри.** Ігрові ситуації змінюються дуже швидко. Кожний матч створює нові ігрові ситуації. Ці умови привчають гравців постійно стежити за процесом гри, миттєво оцінювати ситуацію та діяти ініціативно, винахідливо і швидко.

Безперервне спостереження за грою допомагає розвитку у гравців здібностей до широкого розподілу і концентрації уваги, до орієнтації у просторі і часі.

**Самостійність дій.** Здійснення ігрових дій у змінюваних умовах потребує прояву високої самостійності спортсменів. Кожний гравець протягом зустрічі, враховуючи зміну ситуації у грі, не тільки самостійно визначає, які дії необхідно виконувати, але й вирішує, коли і яким способом йому діяти. Це дуже важливо для виховання у гравців творчої ініціативи.

**Висока емоційність.** Змагальний характер гри, самостійність дій, безперервна зміна ситуацій, успішна дія або невдача спричиняють у гравців прояв різноманітних почуттів і переживань, що впливають на їхню діяльність. Це створює сприятливі умови для виховання у гравців умінь керувати емоціями, не втрачати контроль за своїми діями. Викладач має вміло керувати емоційним станом учнів.

**Складність регулювання фізичного навантаження.** Характер гри, висока емоційність, постійна зміна ситуацій, різні ігрові амплуа і велика самостійність дій не дозволяє точно дозувати і регулювати фізичне навантаження гравців. Зменшення або збільшення фізичного навантаження у грі здійснюється зміною загальної її тривалості, збільшенням кількості перерв, збільшенням або зменшенням кількості гравців, їх замінами у ході гри тощо.

Велике значення занять баскетболом і у розв'язанні оздоровчо-гігієнічних завдань. Під час гри спортсмени виконують досить інтенсивну роботу — середня ЧСС дорівнює  $160\text{—}180 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ , а іноді спостерігається її збільшення до  $200\text{—}220 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ . Важливо, щоб гравці самі могли регулювати ступінь своєї активності, а у разі необхідності — припинити гру і навіть вийти з неї на деякий час. Це створює сприятливі передумови для відновлення діяльності організму і позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи, що підвищує працездатність.

Тренування і змагання з баскетболу проходять у спортивних залах, на стадіонах і відкритих майданчиках. Гравці звикають до виступів за будь-якої погоди: у спеку, холод, на м'якому газоні і твердому покритті.

**Порядок присвоєння спортивних розрядів.** Баскетбол включений до спортивної класифікації.

Вікові групи спортсменів:

юнаки, дівчата — до 12 років;

кадети, кадетки — 13-14 років (U 14), 15-16 років (U 16);

юніори, юніорки — 17-18 років (U 18);

молодь — 19-20 років (U 20);

дорослі (чоловіки, жінки) — 21 рік і старше.

Спортсмену, який регулярно займається і бере участь у змаганнях, може бути присвоєний спортивний розряд. Для цього потрібно посісти певне місце у перелічених змаганнях (табл.1).

Табл.1 Порядок присвоєння спортивних розрядів

<b>II юнацький розряд</b>	
7-8 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «А» за умови участі не менше 12 команд
7-8 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «Б» за умови участі не менше 8 команд
4-6 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «В» за умови участі не менше 8 команд
5-6 місце	Чемпіонат області за умови участі не менше 6 команд для дівчат та 8 команд для юнаків
4-6 місце	Кубок міста обласного значення за умови участі не менше 6 команд для дівчат та 8 команд для юнаків
4-6 місце	Чемпіонат міста.
<b>I юнацький розряд</b>	
4-6 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «Б» за умови участі не менше 8 команд
2-3 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «В» за умови участі не менше 8 команд
4-6 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «Б» за умови участі не менше 6 команд
3-4 місце	Чемпіонат області за умови участі не менше 6 команд для дівчат та 8 команд для юнаків
2-3 місце	Кубок міста обласного значення за умови участі не менше 6 команд для дівчат та 8 команд для юнаків
2-3 місце	Чемпіонат міста
<b>III дорослий розряд</b>	
7-8 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «А» за умови участі не менше 12 команд
2-3 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «Б» за умови участі не менше 8 команд
1 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у дивізіоні «А» у віковій групі «В» за умови участі не менше 8 команд
4-5 місце	Чемпіонат області за умови участі не менше 6 команд для кадеток, юніорок та 8 команд для кадетів, юніорів
4-5 місце	Кубок міста обласного значення за умови участі не менше 6 команд для кадеток, юніорок та 8 команд для кадетів, юніорів
1-2 місце	Чемпіонат області за умови участі не менше 6 команд для дівчат та 8 команд для юнаків

1 місце	Кубок міста обласного значення за умови участі не менше 6 команд для дівчат та 8 команд для юнаків
1 місце	Чемпіонат міста
<b>II дорослий розряд</b>	
4-6 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «В»
4-6 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у девізіоні «А» у віковій групі «А» за умови участі не менше 12 команд
1 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у девізіоні «А» у віковій групі «Б» за умови участі не менше 8 команд
1 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у девізіоні «Б» за умови участі не менше 6 команд
4-5 місце	Спартакіада школярів України за умови участі не менше 12 команд
2-3 місце	Чемпіонат області за умови участі не менше 6 команд для кадеток, юніорок та 8 команд для кадетів, юніорів
2-3 місце	Кубок міста обласного значення за умови участі не менше 6 команд для кадеток, юніорок та 8 команд для кадетів, юніорів
<b>I дорослий розряд</b>	
4-6 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «Б»
2-3 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «В»
4-6 місце	Чемпіонат України серед молодіжних команд
4-6 місце	Чемпіонат України серед студентських команд (СБЛ)
1-3 місце	Спартакіада школярів України за умови участі не менше 12 команд
1-3 місце	Чемпіонат України серед юнацьких команд (ВЮБЛ) у девізіоні «А» у віковій групі «А» за умови участі не менше 12 команд
1 місце	Чемпіонат області за умови участі не менше 6 команд для кадеток, юніорок та 8 команд для кадетів, юніорів
1 місце	Кубок міста обласного значення за умови участі не менше 6 команд для кадеток, юніорок та 8 команд для кадетів, юніорів
<b>Кандидат у майстри спорту України (КМС)</b>	
4-6 місце	Юнацькі Олімпійські ігри
4-6 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «А»
1-3 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «Б»
1 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «В»
1-3 місце	Спартакіада школярів України за умови участі не менше 12 команд
1-3 місце	Чемпіонат України серед молодіжних команд
1-3 місце	Чемпіонат України серед студентських команд (СБЛ)
<b>Майстер спорту України (МС)</b>	
13-16 місце	Чемпіонат світу
9-10 місце	Чемпіонат Європи
4-6 місце	Всесвітня Універсіада
5-8 місце	Чемпіонат світу серед молоді
3-6 місце	Чемпіонат Європи серед молоді
1-3 місце	Чемпіонат Європи серед юніорів, юніорок
1 місце	Чемпіонат Європи серед кадетів, кадеток
1-3 місце	Юнацькі Олімпійські ігри
1-3 місце	Чемпіонат України серед команд девізіону «А»
<b>Майстер спорту міжнародного класу (МСМК)</b>	
4-12 місце	Олімпійські ігри
4-12 місце	Чемпіонат світу

2-8 місце	Чемпіонат Європи
1-3 місце	Всесвітня Універсіада
1-4 місце	Чемпіонат світу серед молоді
1-2 місце	Чемпіонат Європи серед молоді

Присвоєння спортивних розрядів сприяє популяризації баскетболу, збільшенню його масовості і вдосконаленню спортивної майстерності баскетболістів.

#### **Методичні поради:**

1. Занотуйте вивчені особливості баскетболу, а також їх характеристику. Поміркуйте разом з групою над тим, чому ці особливості роблять баскетбол таким привабливим і масовим видом спорту.
2. Вивчіть кваліфікацію у баскетболі, а інформацію про присвоєння спортивних розрядів намагайтесь запам'ятати по максимуму. Можна зробити роздруківку таблиці розрядів.

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Перечисліть головні особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте поняття «колективність дій» в баскетболі.
3. В чому полягає змагальний характер гри?
4. Як заняття баскетболом впливають на наш організм?
5. Як впливає на людину висока емоційність цієї гри?
6. У чому складність регулювання фізичного навантаження в баскетболі?
7. Які спортивні розряди можна отримати в баскетболі?
8. Які завдання потрібно виконати, щоб стати КМС, МС, МСМК?

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2002 – С.22-27.
2. Офіційний сайт Федерації баскетболу України / <http://fbu.ua/dokumenty>.

##### **Допоміжна:**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 13-15.

### **Семінарське заняття 4.**

#### **Тема: Особливості організації навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки баскетболістів у ДЮСШ.**

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями навчально-тренувального процесу з баскетболу на різних етапах багаторічної підготовки у ДЮСШ.

**Професійна спрямованість:** матеріал буде корисний для тих, хто працює або збирається працювати у дитячо-юнацьких спортивних школах.

#### **План:**

1. Особливості підготовки першого року навчання.
2. Відмінності підготовки на другому році навчання.
3. Особливості третього року навчання.
4. Навантаження на четвертому році підготовки.

**Опорні поняття:** спеціалізоване тренування, підготовка, суддівська практика, обсяг навантаження, інтегральна діяльність.

**Перший рік навчання.** Особливість першого року навчання полягає у тому, що починається постійне (стабільне) спеціалізоване навчання (тренування) з контингентом, який здебільшого був відібраний у процесі роботи у групах початкової підготовки. Важливо добитися стабілізації складів груп, виховання в учнів-спортсменів стійкого інтересу до баскетболу, кваліфікованого розв'язання завдань, поставлених на чотири роки навчання у навчально-тренувальних групах.

На першому році навчання перевагу надають фізичній підготовці — до 40 % навчального часу, обсяг технічної підготовки становить близько 22 %. Проте слід урахувати, що оволодіння тактикою може здійснюватися лише у сполученні з технічною підготовкою, велика частка якої проводиться в інтегральній підготовці. Тому сумарний обсяг на технічну підготовку складає також близько 40 %. Збільшується обсяг інтегральної підготовки, на яку відводиться 16 % навчального часу. Незважаючи на те, що на першому році навчання вже проводяться офіційні змагання, періодизація ще не вводиться, проте зміст підготовки у тижневих циклах перед канікулами та у період канікул змінюється у зв'язку з підготовкою та участю у змаганнях; передбачено зниження обсягу фізичної підготовки та збільшення часу на технічну, тактичну та інтегральну підготовку.

З першого року навчання вводиться інструкторська та суддівська практика.

**Другий рік навчання.** Завдання та зміст роботи другого року навчання є логічним продовженням роботи першого року. Головну увагу так само зосереджують на універсальній підготовці учнів, проте починається спеціальна підготовка для виявлення ігрових функцій баскетболістів.

Порівняно з першим роком навчання трохи зменшується обсяг загальної та спеціальної підготовки (35%). Обсяг технічної підготовки становить 29 %, а якщо врахувати її частку у технічній та інтегральній підготовці, то він буде ще більший. На тактичну підготовку відводиться 16 % навчального часу, на інтегральну — до 18 %.

Найважливішим розділом роботи є подальше вивчення програмного матеріалу та вдосконалення раніш засвоєних прийомів гри і тактичних дій. Значно збільшується кількість ігор — до 34.

Кількість занять на тиждень збільшується до 14.

Як і на першому році навчання, відсутня періодизація: вона тією чи іншою мірою виявляється у змісті та напрямі роботи на визначених етапах цілорічного циклу.

**Третій рік навчання.** У цей період спортсмени досягають досить високого рівня фізичної підготовленості, добре оволодівають основами техніки, ігровими навичками. Це сприяє досягненню ними у певний час цілорічного циклу високої спортивної форми. Тому з третього року навчання вводиться періодизація навчально-тренувального процесу.

На загальну фізичну підготовку відводиться 13 %, на спеціальну — близько 18 %, на технічну (без її включення в тактичну та інтегральну) — до 20 %, тактичну — 16 %, інтегральну — 21 %. Заняття проводяться 5 разів на тиждень, тривалість деяких з них збільшується. Кількість ігор на рік досягає 44.

**Четвертий рік навчання.** У цей період у навчально-тренувальних групах підготовленість учнів досягає досить високого рівня. Участь у відповідальних змаганнях (кількість змагань наближається до 50) потребує високого рівня прояву рухового потенціалу та техніко-тактичного арсеналу у складних умовах змагальної

діяльності. Через це головна увага зосереджується на технічній (22 % навчального часу), тактичній (18 %) та інтегральній підготовці (22 %).

Увага до інтегральної підготовки викликана, з одного боку, тим, що гра ставить високі вимоги до реалізації усіх сторін підготовленості спортсменів. З другого боку, високий рівень оволодіння прийомами гри й тактичними діями сприяє їх успішному вдосконаленню у складних ігрових умовах.

На загальну фізичну підготовку відводиться 9 %, на спеціальну фізичну підготовку — 18 % навчального часу.

Заняття проводяться 6 разів на тиждень, тривалість їх змінюється залежно від спрямованості.

#### **Методичні поради:**

1. Законспекуйте у спеціальну табличку особливості розподілу видів підготовки по рокам навчання, щоб краще запам'ятати інформацію.

Приклад:

<b>1 рік підготовки</b>	
<i>Вид підготовки</i>	<i>Обсяг часу, %</i>

І так всі інші роки, за прикладом.

2. Подумайте та обговоріть разом з групою, чому саме так розподілений обсяг навантаження.

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Які особливості роботи на першому році навчання?
2. Що таке суддівська практика?
3. Які завдання другого року підготовки?
4. У чому відмінності роботи третього року навчання?
5. Охарактеризуйте четвертий рік підготовки.

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – С.85-87.

##### **Допоміжна:**

1. Борисов О.О. Загальні основи теорії та методики спортивних ігор / О.О. Борисов В.Г. Курочкін / Навчальний посібник. – К.: вид-во ПП «Люксар», 2004. – С.194-196.

### **Семінарське заняття 5.**

#### **Тема: Загальні основи планування навчально-тренувального процесу у ДЮСШ.**

**Мета:** ознайомити студентів з основами навчально-тренувального процесу з баскетболу у ДЮСШ, з плануванням роботи та документацією.

**Професійна спрямованість:** матеріал буде корисний тим, хто працює або збирається працювати у дитячо-юнацьких спортивних школах.



### **План:**

1. Головні чинники ефективності роботи ДЮСШ.
2. Багаторічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ.
3. Навчальна програма та особливості навантаження.
4. Види документації.
5. Оцінка якості навчально-тренувальної роботи.
6. Особливості планування.

**Опорні поняття:** навчально-тренувальний процес, планування, багаторічна підготовка, навантаження, контроль, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.

Одним із головних завдань ДЮСШ є підготовка високотехнічних баскетболістів. Саме з цих позицій має оцінюватися ефективність роботи ДЮСШ. Але офіційна статистика свідчить, що ДЮСШ закінчують лише 9 % учнів від кількості зарахованих до занять. До того ж і ця незначна кількість спортсменів, на думку провідних тренерів та фахівців, не має підготовки, відповідної сучасним вимогам.

Головними чинниками, що визначають ефективність роботи ДЮСШ, є своєчасність набору, правильність відбору та послідовна реалізація методичних принципів роботи.

**Своєчасність набору.** Відзначимо, що раніше діти самі приходили до тренера і він вибирав найкращих з них. Нині між тренерами з різних видів спорту ведеться свого роду змагання, — хто раніше виявить та залучить до регулярних занять здібних учнів. При цьому спостерігається певна конкуренція між тренерами різних ДЮСШ і спортивних товариств для залучення учнів до тренувань в одній спортивній дисципліні, виді спорту.

Своєчасність набору є дуже важливим чинником ще й тому, що дає можливість учням планомірно оволодівати необхідними знаннями, вміннями та навичками, що, на відміну від пізнього набору, не спонукає тренерів форсувати підготовку.

**Відбір учнів.** Якщо раніше тренери покладались лише на свою суб'єктивну думку та інтуїцію, то зараз існує науково обґрунтована система відбору. Сучасні методичні рекомендації передбачають використання тестів для отримання об'єктивних характеристик морфологічних ознак, рухової та психічної діяльності дітей.

Практикою доведено, що аргументований відбір виключає необґрунтований відсів, а пізніше — виключення з групи.

Таким чином, своєчасність набору, передбачена програмою ДЮСШ, у сполученні з чітким проведенням відбору, є запорукою успішного оволодіння основами спортивної майстерності.

На наступному етапі важливим чинником є **методика навчання**. Практика показує, що часто учень, який має добрі дані, але тренується за старою методикою, стає посереднім спортсменом, а учень з посередніми даними, який навчається за сучасною методикою, може досягти високих спортивних результатів. Сукупність чинників (рівень якостей та потенційних спроможностей, що виявлені при відборі, а також сучасна методика навчання) сприяють ефективній підготовці спортсменів високого класу у ДЮСШ.

У ДЮСШ рекомендується розподіляти учнів на такі групи: *підготовча* (9—10 років), *початкової підготовки* (11—12 років), *підліткова* (13—14 років), *молодша юнацька* (15—16 років) та *старша юнацька* (17—18 років). Це дозволяє більш

ретельно та ефективно на кожному етапі проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів. На кожному етапі багаторічної підготовки розв'язуються різні завдання.

Багаторічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ будується на основі таких положень:

1. Підготовка баскетболістів має відповідати головним вимогам команд вищих розрядів і збірних команд країни.

2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їхніх можливостей.

У системі багаторічної підготовки слід ураховувати:

1. Модельні характеристики баскетболістів відповідно до особливостей віку спортсменів (в об'єктивних показниках) на різних етапах підготовки.

2. Відбір: початковий відбір для занять баскетболом, визначення ігрових функцій (амплуа), відбір для комплектування команд.

3. Система тренування — програмування багаторічної підготовки та система оцінки ефективності тренувального процесу.

4. Спортивні змагання та раціональна динаміка змагальних навантажень.

5. Відновлювально-профілактичні заходи — педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

6. Матеріально-технічне забезпечення: визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та інвентарем тощо.

7. «Випереджаюче» підвищення кваліфікації тренерів.

8. Формування особистості юного спортсмена.

Навчальну програму розроблюють з урахуванням закономірностей побудови багаторічної підготовки. Її виконання є найважливішою умовою розв'язання завдань підготовки спортивних резервів. У програмі визначаються обсяги навантажень, а також їхній розподіл протягом кожного року підготовки. Загальний обсяг річного навчального плану має бути виконаний повністю.

Тривалість одного заняття у навчально-тренувальних групах не повинна перевищувати трьох академічних годин. З урахуванням цього кількість занять та їх тривалість визначаються тренером та узгоджуються з керівником спортивної школи.

Для учнів спортивних шкіл, які навчаються у загальноосвітніх школах у спеціалізованих класах з подовженим днем навчання, а також у групах навчальних закладів професійної технічної освіти встановлюється найвищий режим роботи та наповнюваність навчальних груп.

Щодо документації, у кожній спортивній школі (відділенні) мають бути такі документи: навчальні плани та річні графіки розподілу навчальних годин для окремих груп, перспективні командні та індивідуальні плани; розклад занять, протоколи складання контрольних іспитів з видів підготовки, запис показників ігрових дій учнів; у кожного викладача — робочий план (на місяць), конспект занять, журнал обліку виконаної роботи. Крім того, спортсмени навчально-тренувальних груп спортивного вдосконалення мають вести щоденники самоконтролю (рис.7).

Рис. 7 Щоденник самоконтролю

Дата, день тижня	ЧСС			АТ	Суб'єктивні показники до тренування			Суб'єктивні показники після тренування		
	вранці		до наванта ження	до навантаже ння	сон	настрій	само почуття	працездатність	самопочуття	апетит
	лежачи	стоячи								
1.10.12 пн	68	72	90	125/95	тривалість – 8 год -спокійний -безсоння	-гарний -поганий -відсутнє бажання трен-ся	-добре задовільне -погане	-добра -нормальна -знижена	-добре -покращене -погіршене -з'явилася втома	-добрий -знижений -відсутній
2.10.12 вт										

На кожного спортсмена заводять картку запису показників росту рівня підготовленості з головних видів підготовки і медичну картку фізичного та функціонального стану.

Розподіл часу у навчальному плані робиться з урахуванням оптимального співвідношення головних видів підготовки, річні графіки деталізуються за періодами та етапами.

Загальне річне навантаження складають усі види занять і роботи з баскетболістами. У визначеному обсязі потрібно передбачити час на відновлювально-профілактичні заходи, проведення занять із загальної фізичної підготовки окремим викладачем.

Ретельне програмування процесу багаторічної підготовки дає бажаний ефект тільки за наявності такого ж ретельного контролю за її перебігом. Зміст вимог до рівня спортивної підготовленості учнів спортивних шкіл (відділень) з баскетболу складають конкретні кількісні показники з основних видів підготовки та фізичного розвитку, результати участі у змаганнях. Враховується також кількість учнів, що увійшли до складу команд вищих розрядів і збірних команд, та час перебування у спортивній школі (спортивний стаж).

При зарахуванні до навчально-тренувальних груп головну увагу звертають на кількісні показники з видів підготовки у поєднанні з навичками гри у баскетбол. Для зарахування у групи спортивного вдосконалення спортсмени складають відповідні іспити, за результатами котрих можна скомплектувати групи спортсменами, які за рівнем підготовленості та потенціальними можливостями відповідають вимогам команд вищих розрядів.

Показники контрольних нормативів складають основу для оцінки роботи тренерів і спортивної школи. Зважаючи на специфіку гри баскетбол, оцінка якості навчально-тренувальної роботи тільки за результатами участі у змаганнях, як свідчить багаторічна практика, не придатна у роботі з юними баскетболістами. Тільки за умови виконання визначеного мінімуму вимог з видів підготовки результати змагань мають певну вагу в загальній оцінці.

Виконання навчальної програми — обов'язкове для ДЮСШ і СДЮСШ. Виконання програми кожного року навчання є головним критерієм оцінки якості роботи окремого тренера та спортивної школи (відділення) з баскетболу в цілому.

В окремих випадках відповідно до конкретних умов роботи школи (кліматичні умови, наявність матеріальної бази, контингент учнів тощо) педагогічна рада може вносити зміни до змісту програми, зберігаючи при цьому її спрямованість.

Багаторічні (перспективні) плани містять головні показники, що є своєрідними віхами на шляху досягнення мети багаторічної підготовки баскетболістів.

Баскетбол — це командно-ігровий вид спорту, тому навчально-тренувальна робота планується як для команди в цілому, так і для окремого баскетболіста. Планування на рівні цілорічного циклу включає велику кількість параметрів щодо кожного з перелічених раніше показників. Вони розкриваються більш детально з урахуванням періодизації підготовки та спортивного календаря змагань. У спортивній практиці виділяють три періоди тренування: підготовчий, змагальний та перехідний. У сумі вони складають один великий цикл — **макроцикл**.

У баскетболі протягом року може бути один або два (осінньо-зимовий та весняно-літній) спортивні сезони, і тому планування спортивного тренування передбачає один або два макроцикли. Залежно від того, у якому з циклів передбачаються головні змагання року, один з них буде головним, другий — підпорядкованим. Отже, два великих цикли протягом року складаються з двох підготовчих, двох змагальних і двох або одного перехідного періодів.

Кожний макроцикл починається з *підготовчого періоду*, котрий завершується перед початком змагань. *Змагальний період* за часом збігається з термінами проведення головних змагань. *Перехідний період* починається після змагань і триває до початку наступного макроциклу.

**Середні цикли (мезоцикли) та мікроцикли.** План річного поточного циклу деталізується у побудові середніх циклів і мікроциклів. При побудові середніх циклів майбутня робота конкретизується стосовно особливостей контингенту баскетболістів команди з урахуванням модельних завдань тощо. Ще більшою мірою це виявляється у *мікроциклах*, де планується індивідуалізація засобів і методів в окремих тренувальних заняттях для кожного баскетболіста.

Середній цикл (мезоцикл) — це кілька мікроциклів, об'єднаних в окремий блок. Набір мікроциклів у блоках залежить від логіки тренувального процесу та особливостей етапу підготовки. В одному блоці може бути два (мінімум) і більше мікроциклів. Наприклад, якщо взяти за основу змагання, то можна виділити такі види блоків: змагальний, передзмагальний, базово-розвиваючий (накопичувальний), втягуючий, активного відпочинку.

У спортивній школі має бути розгорнутий план-графік на кожний рік навчання, де детально відображено послідовність вивчення програмного матеріалу, зміст роботи у різні періоди підготовки, у тому числі тижневі цикли й окремі заняття, спрямованість занять і час, відведений на вивчення певного розділу підготовки.

Успішне розв'язання завдань підготовки юних баскетболістів значною мірою залежить від структури тижневих циклів, окремих занять, вибору оптимальних засобів та методів, а навчальна робота у спортивних школах має бути побудована з урахуванням режиму загальноосвітньої школи та зайнятості юних спортсменів.

#### **Методичні поради:**

1. Запам'ятайте та запишіть головні чинники ефективної роботи в ДЮСШ. Також варто записати види документації.
2. Подумайте разом з групою, за якими критеріями та показниками ви відбирали б дітей для тренувань з баскетболу у ДЮСШ.
3. Уважно продивіться щоденник самоконтролю. Зверніть увагу на всі показники. Спробуйте самі вести такий щоденник, незалежно від виду спорту.

### **Поточні контрольні запитання:**

1. Назвіть головні чинники ефективності роботи ДЮСШ та охарактеризуйте їх.
2. Назвіть основні положення, на яких будується багаторічна підготовка баскетболістів ДЮСШ.
3. Які обсяги тренувальних навантажень є допустимими?
4. Перерахуйте основну документацію.
5. Що таке щоденник самоконтролю?
6. Що таке макроцикл і що до нього входить?
7. Що таке мезо- і мікроцикли?

### **Рекомендована література:**

#### **Базова:**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004 – С.78-85.

#### **Допоміжна:**

1. Борисов О.О. Загальні основи теорії та методики спортивних ігор / О.О. Борисов В.Г. Курочкін / Навчальний посібник. – К.: вид-во ПП «Люксар», 2004 – 236 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001 – С.322-326.

## **Семінарське заняття 6.**

### **Тема: Навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки.**

**Мета:** ознайомити студентів з основами навчально–тренувального процесу з баскетболу у групах початкової підготовки ДЮСШ.

**Професійна спрямованість:** матеріал рекомендується тим, хто працює або збирається працювати у дитячо-юнацьких спортивних школах з групами початкової підготовки, тренерам та майбутнім тренерам з баскетболу.

#### **План:**

1. Особливості роботи у групах ПП.
2. Завдання початкового етапу підготовки.
3. Основні завдання видів підготовки на першому році навчання (група ПП1).
4. Основні завдання видів підготовки на другому році навчання (група ПП2).
5. Особливості роботи в спортивно-оздоровчому таборі.

**Опорні поняття:** початковий етап, завдання, принципи, засоби, підготовка, функціональна база.

Дитячо-юнацька спортивна школа є позашкільним навчальним закладом спортивного профілю – закладом фізичної культури і спорту, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділення баскетболу ДЮСШ становить 9 років. Тривалість навчання в групах початкової підготовки – 2 роки. Наповненість груп повинна складати на першому році підготовки мінімум 16, на другому – 14 спортсменів. Це вимагає від тренерів знання особливостей

організму юних баскетболістів, підбору адекватних доступних засобів і методів рішення різноманітних педагогічних завдань, які необхідно з особливою ретельністю вирішувати на цьому етапі.

Групи початкової підготовки, в яких здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, повинні забезпечувати підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної і волевої поведінки, опанування вихованцями основ техніки і тактики обраного виду спорту.

Саме в групах початкової підготовки закладається той фундамент, який надалі допомагає юним спортсменам розвиватися у обраному виді спорту та досягати своєї мети.

В ДЮСШ річний обсяг навантаження складає 52 тижня, у групах початкової підготовки знаходиться у межах 312 годин на 1-му році навчання, та 416 годин – на 2-му. У групах початкової підготовки 1-го року навчання навантаження на тиждень складає 6 годин, на 2-му році – 8 годин на тиждень.

При плануванні різних видів підготовки основний відсоток часу припадає на допоміжну та загальну фізичну підготовку, близько 45 % та 50 %, відповідно, а спеціальна фізична підготовка займає тільки 5 % часу.

Завдання роботи у групах початкової підготовки органічно пов'язані з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у спортивних школах — підготовкою баскетболістів високої кваліфікації, гармонійно розвинених фізично і духовно.

Конкретними завданнями на цьому етапі багаторічної підготовки є:

- 1.Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовці.

- 2.Розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості.

- 3.Навчання основ техніки пересування по майданчику, ловлі, передач, ведення м'яча, кидків у кошик.

- 4.Початкове навчання тактичних дій у нападі та захисті.

- 5.Пристосування вивчених тактичних дій до ігрових умов.

- 6.Виконання контрольних нормативів з видів підготовки.

- 7.Підтримання інтересу до занять баскетболом.

- 8.Первинний відбір дітей, здібних до занять баскетболом.

Головним принципом побудови навчально-тренувальної підготовки є універсальність завдань, вибору засобів та методів стосовно усіх учнів, індивідуальний підхід та глибоке вивчення кожного учня.

Головною тенденцією у роботі з учнями груп початкової підготовки є навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Головний показник роботи спортивних шкіл — виконання наприкінці кожного року програмних вимог до рівня підготовленості учнів.

На першому році навчання фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток дитини, що у подальшому зумовить формування стійкого інтересу до занять та дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями і навичками. У цей період відбувається формування статури, вдосконалення функцій аналізаторів та



вегетативних систем організму, починається становлення навичок гри, продовжується попередній відбір дітей до занять баскетболом, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом.

Основну увагу приділяють фізичній і технічній підготовці баскетболістів, варіюючи засоби різнобічного впливу на організм. Цими засобами є вправи легкоатлетичні, акробатичні та гімнастичні, різні ігри. Особливе місце займають вправи з м'ячем, за допомогою котрих учні вчаться володіти м'ячем, узгоджувати свої дії з м'ячем у часі та просторі.

Завданням технічної підготовки є оволодіння основними прийомами гри. Основою технічної підготовки є виховання здатності виконувати вивчені прийоми гри у комбінації один з одним та при різнобічних способах пересувань.

Завданням тактичної підготовки — це формування і розвиток тих здатностей, що є основою тактичного мислення і тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями у поєднанні з вивченням прийомів техніки гри. Для цього використовуються рухливі ігри та ігровий метод навчання.

Завданням ігрової підготовки є комплексний вплив на фізичну, технічну, тактичну підготовленість. Головними засобами є загально-підготовчі та власне ігри за спрощеними правилами.

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. Головну увагу концентрують на фізичній і технічній підготовці; триває відбір, дещо зменшується час на фізичну підготовку, але збільшується кількість годин на тактичну та ігрову підготовку. Значно поповнюється арсенал технічних вмінь і тактичних дій, що вивчаються. Збільшується кількість ігор (табл. 2).

Табл. 2 Розподіл компонентів у річному циклі тренувань груп початкової підготовки.

Вид підготовки	Рік навчання		У спортивному таборі
	1-й	2-й	
Теоретична	8	10	12
Загальна	88	78	30
фізична			
Спеціальна	52	90	30
фізична			
Технічна	116	132	20
Тактична	36	66	20
Ігрова	24	36	10
інтегральна			
Контрольні іспити,	8	8	12
Тестування			
Змагальна	20	20	16
Разом	352	440	150

У спортивно-оздоровчому таборі основна робота полягає у підвищенні рівня фізичної підготовленості та збільшенні можливостей провідних функціональних систем організму юних спортсменів. У цей період закладається функціональна база, що необхідна для успішного оволодіння комплексом ігрових дій та забезпечення стійкості організму до тренувальних навантажень.

**Методичні поради:**

1. Уважно розгляньте таблиці розподілу навантаження за видами підготовки. Визначте різницю між першим та другим роками початкової підготовки.
2. Особливу увагу приділіть засобам того чи іншого виду підготовки. Подумайте, які з них, на вашу думку, більш ефективні.

**Поточні контрольні запитання:**

1. Що представляє собою ДЮСШ?
2. З якого віку набирають дітей для занять у ДЮСШ?
3. Які особливості планування навантаження у групах початкової підготовки?
4. Перерахуйте основні завдання початкового етапу багаторічної підготовки.
5. Розкажіть про особливості розподілу навантаження на першому році початкової підготовки.
6. Охарактеризуйте відмінності роботи на другому році початкової підготовки.
7. В чому полягає основна робота під час перебування у спортивно-оздоровчому таборі?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Від 5 листопада 2008 р. № 993 — Київ.

**Допоміжна:**

1. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Киев, 1990— 23 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олімпійська література, 2002 — 294 с.

**Семінарське заняття 7.**

**Тема: Підготовка у групах спортивного вдосконалення.**

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями навчально–тренувального процесу з баскетболу у групах спортивного вдосконалення ДЮСШ.

**Професійна спрямованість:** матеріал рекомендується тим, хто працює або збирається працювати у дитячо-юнацьких спортивних школах з групами спортивного вдосконалення, тренерам та майбутнім тренерам з баскетболу.

**План:**

1. Поняття інтенсифікації спортивної підготовки.
2. Критерії відбору для занять у групі спортивного вдосконалення.
3. Ефективність засобів та методів програми підготовки.
4. Відновлювальні заходи.
5. Значення особистості тренера.
6. Головні принципи роботи у групах спортивного вдосконалення.

## 7. Циклічність і періодизація спортивного тренування.

**Опорні поняття:** спортивне вдосконалення, інтенсифікація, критерії, мотивація, програма підготовки, засоби відновлення, циклічність, періодизація.

Сьогодні досягти великих успіхів у баскетболі можна тільки за рахунок інтенсифікації спортивної підготовки баскетболістів. Сам процес інтенсифікації спортивної підготовки передбачає чотири етапи: відбір команди, мотивацію і мобілізацію, формування програми підготовки та діяльну реалізацію програми.

Відбір для занять у групах вищої спортивної майстерності повинен проводитись за наступними критеріями:

- стан здоров'я;
- високий рівень мотивації до досягнення великих успіхів у спорті;
- попередня спортивно-технічна та спеціальна фізична підготовленість;
- відповідність морфотипа вимогам баскетболу;
- функціональні можливості організму;
- загальна фізична працездатність;
- наявність здібностей до баскетболу;
- сприятлива динаміка спортивних результатів;
- психофізіологічна надійність та готовність.

Мотивація і мобілізація успішно досягаються за допомогою обліку внутрішніх спонукань студентів до активних тренувань з баскетболу. Вирішальним фактором є також авторитет тренера, спортивні досягнення його учнів, видатних спортсменів, що мають аналогічні вихідні можливості.

Формування програми підготовки передбачає, насамперед, розробку цільової моделі змагальної діяльності, психофізичної і психофізіологічної підготовленості, що забезпечує високі спортивні результати, і дидактичного наповнення навчально-тренувального процесу, що підводить до цих результатів. Головне на цьому етапі – вирішити проблему моделювання оптимального дидактичного наповнення, що забезпечує готовність спортсмена до високих спортивних досягнень. Для цього необхідно правильно підібрати найбільш ефективні засоби, методи, грамотно побудувати реальний план завдань і змісту по періодах і етапам тренування, встановити точну просторово-часову інтеграцію різних методів і прийомів спортивного вдосконалення; співвідношення напруженості функціонування загальних і спеціальних засобів та видів спортивної підготовки. Необхідно також намітити точки контролю та методи оцінки загальної та специфічної спортивної готовності. При цьому необхідно для кожного баскетболіста підібрати дидактичне наповнення тренування, адекватне його ігровому амплуа і індивідуальним психофізіологічним можливостям.

Діяльнісна реалізація програми вирішує задачу практичного ефективного впровадження змодельованого дидактичного наповнення, адекватного плану цілей, що ставляться перед спортсменами. Дуже важливо, щоб навчально-тренувальний процес на цьому етапі здійснювався на основі принципів педагогіки з широким використанням методів індивідуально-діяльного програмування, заснованого на постійній корекції пропонованої програми спортивної підготовки у відповідності зі спортивними завданнями на даному етапі. До гарних результатів призводить застосування імітаційно-діяльного методу, що включає послідовне виконання

комплексу тестів, які імітують спортивні виступи. Останній метод робить доцільним участь спортсменів в різного роду підвідних змаганнях, що істотно сприяє їх спортивному зросту. Але цього не достатньо. У сучасному баскетболі спортсмени змагаються на високому рівні з повною віддачею сил. Високі сучасні змагальні навантаження баскетболістів роблять обов'язковими їх моделювання в тренувальному процесі і регулярне, досить часте, до 30 разів протягом річного циклу підготовки, участь у відповідальних іграх із сильними суперниками. Досвід показує, що така практика значно сприяє вдосконаленню спортивної майстерності спортсменів.

Інтенсивна реалізація спланованого дидактичного комплексу вимагає паралельного здійснення ефективного післяробочого відновлення, так як навантаження на організм в процесі інтенсифікованого спортивного тренування багаторазово за рахунок збільшення головним чином нервово-м'язових напружень.

Хороший відновний ефект може приносити наступна система глобальних і локальних відновлювальних заходів, яка до того ж не вимагає великих матеріальних витрат:

- раціональне планування тренування;
- оптимальне поєднання загальних і спеціальних засобів;
- хвилеподібність і варіативність навантаження;
- широке використання перемикань, неспецифічних фізичних навантажень;
- правильне поєднання роботи та відпочинку;
- введення спеціальних відновлювальних циклів.

Виключно важливе значення при роботі в режимі інтенсивної підготовки має кваліфікація та професіоналізм тренерів і їх особистісні якості. Спортсмен повинен довіряти тренеру, глибоко поважати його. Сам тренер зобов'язаний володіти глибокими знаннями в області інтенсивного спортивного тренування, бути гуманістом, але разом з тим вимогливим педагогом, піклуватися не тільки про спортивні результати, а й про здоров'я, побут спортсменів, їх майбутню спортивну кар'єру.

Група спортивного вдосконалення повинна дотримуватися правил. Це, перш за все, чітке планування свого часу, далі суворе виконання режиму дня, обов'язкове і пунктуальне виконання намічених заходів (тут дуже важливий контроль з боку тренера і самоконтроль, якому допомагає ведення щоденника).

Отже, головним принципом навчально-тренувальної роботи у групах спортивного вдосконалення є спеціалізована підготовка, в основі котрої закладені ігрові функції та індивідуальні особливості баскетболістів. Спеціалізація здійснюється на базі універсальної підготовки. Разом з продовженням розв'язання завдань попереднього етапу підготовки слід підвищити питому вагу атлетичної, швидкісно-силової підготовки, а також спеціальної витривалості, вдосконалення швидкості і точності виконання прийомів. Важливо виховувати у гравців здатність протистояти стомленню та зберігати контроль своїх дій в умовах емоційної напруги. Ефективними для розвитку швидкісної витривалості баскетболістів є інтервальне тренування, побудоване на основі вдосконалення техніки дій на високій швидкості переміщень, а також перемінно-інтервальне, що проводиться у формі колового тренування. Останнє дозволяє регламентувати навантаження та інтервали відпочинку, випробовувати різноманітні засоби розвитку спеціальної витривалості

та вибірково впливати на її окремі компоненти. Доцільні також скорочені тренувальні ігри у межах усього майданчика зі зменшеним складом гравців (2—3 гравці), які проводяться серіями (3—5 серій в одному занятті). Тривалість серій — 1,5—3хв, з таким же інтервалом відпочинку між ними.

На етапі спортивного вдосконалення доцільно залучати молодих баскетболістів до сумісних тренувань зі спортсменами високої кваліфікації команд майстрів: старші допомагають молодшим опановувати тонкощі гри у нападі та захисті, а молодші в атмосфері великого баскетболу повніше засвоюють необхідні прийоми та дії.

Цьому сприяють також контрольні ігри майстрів проти молодших баскетболістів, ігри змішаними складами тощо.

Тренери команд майстрів визначають конкретні вимоги для молодших баскетболістів, що мають змінити ветеранів. Це стосується ігрових функцій, модельних показників тощо. Згідно з вимогами у роботі з молодими баскетболістами проводиться індивідуалізована тренувальна робота, яка продовжується у групах підготовки при командах майстрів.

Протягом року зберігається сувора циклічність і періодизація спортивного тренування, яка планується з урахуванням головних змагань року.

Зміст підготовки у групах спортивного вдосконалення відповідає процесу підготовки спортсменів команд майстрів.

Головним критерієм оцінки роботи у групах спортивного вдосконалення є підготовка молодих баскетболістів, які б за своїми даними відповідали вимогам модельних характеристик баскетболістів високої кваліфікації, а також були зараховані до складу команд майстрів.

#### **Методичні поради:**

1. Варто записати визначення основних понять, таких як «інтенсифікація», «відновлення», «циклічність», «періодизація» та ін.
2. Визначте та занотуйте головні особливості підготовки в групах спортивного вдосконалення.
3. Розробіть конспект одного тренування для групи спортивного вдосконалення з баскетболу.

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Що таке інтенсифікація?
2. Перерахуйте основні критерії для занять у групах спортивного вдосконалення.
3. Як формується програма підготовки?
4. Для чого потрібна корекція програми підготовки?
5. Які відновлювальні засоби використовуються?
6. Якими якостями має бути наділений тренер?
7. Чому організація та самоорганізація режиму дня так важлива?
8. Що є головними принципом та критерієм роботи у групах спортивного вдосконалення?

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Р.Т. Раєвський. Інноваційні підходи до інтенсифікації спортивної підготовки студентів / Р.Т. Раєвський, В.Ф. Петелкакі / / Сучасна стратегія і інноваційні

технології фіз. вдосконалення студ. молоді; під ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2010. – С. 87-92.

2. Л. Ю. Поплавський. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. Ю. Поплавський. - К. : Олімп. л-ра, 2004. – С. 88-103.

**Допоміжна:**

1. А. І. Вальтін. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А. І. Вальтін. – К. : Ін Юре, 2003. – С. 36-38.

## **Семінарське заняття 8.**

### **Тема: Організація тренувального збору та матеріальне забезпечення.**

**Мета:** ознайомити студентів з організацією і проведенням тренувального збору.

**Професійна спрямованість:** матеріал може бути використаний тренерами та майбутніми тренерами у професійній діяльності.

**План:**

1. Тренувальний збір як одна з форм річної підготовки команди.
2. Учасники збору. Діяльність ради тренерів.
3. Матеріальне забезпечення.
4. Лікарське обслуговування учасників збору.

**Опорні поняття:** тренувальний збір, матеріальне забезпечення, кваліфікація, спортивна майстерність, тренерська рада, режим, самоконтроль.

Навчально-тренувальний збір команди, що складається зі спортсменів високої кваліфікації, є одним із засобів планомірної цілорічної роботи.

Призначення збору, як і інших форм навчально-тренувальної роботи, полягає у підвищенні спортивної майстерності гравців. Але під час збору це завдання виконується більш інтенсивно. Цьому сприяють спеціально створені умови для команди, частковий або повний пансіон.

Найчастіше необхідність проведення навчально-тренувального збору викликана наближенням відповідальних змагань для команди. Такі збори можуть бути проведені за місцем проживання спортсменів, або з виїздом у більш придатні для підготовки місця. У другому випадку, організації, що проводять навчально-тренувальні збори, орієнтуються на краще забезпечення проживання, зосереджуючи увагу спортсменів, головним чином, на тренувальній роботі, акліматизації тощо. Наприклад, підготовка збірної команди України з баскетболу та клубних команд відбувається на базах Одеси, Южного та за кордоном.

Найчастіше збори бувають короткочасними. Але залежно від завдань, ця робота іноді продовжується понад місяць. Найчастіше такі збори проводять для збірних команд міст, країни, що готуються до відповідальних змагань.

Часом проводяться дуже тривалі за часом (1-2 міс.) збори, але практика показує, що такі збори не дають позитивного ефекту у досягненні гравцями команди стійкої спортивної форми. Найбільш доцільними для підготовки команди (особливо збірної) є дво- та триетапні навчально-тренувальні збори. У цьому випадку гравці мають можливість після кожного збору, згідно з індивідуальними планами, продовжити роботу зі свого спортивного вдосконалення.



Фінансове забезпечення усіх потреб збору здійснюється організацією, котра проводить цей захід.

Кількість учасників навчально-тренувального збору становить 14-16 гравців, які формують тренувальний колектив, один або два тренери і, залежно від важливості заходу, керівник збору та лікар.

Особистий перелік учасників збору затверджується радою тренерів відповідної федерації або секції. Для безпосереднього керівництва підготовкою команди на зборі затверджується тренерська рада. До неї входить тренер (голова), керівник збору, лікар та капітан команди.

Тренерська рада визначає час та місце збору, здійснює підготовку матеріальної бази, забезпечує проведення навчально-тренувальної роботи.

У своїй діяльності, спрямованій на якісну підготовку команди, тренерська рада підзвітна раді тренерів федерації або секції. Тренерська рада федерації, окрім контролю, здійснює також методичну допомогу тренерам команди.

Тренерська рада заздалегідь займається підготовкою матеріальної бази для проведення навчально-тренувального збору команди: зручних умов проживання, душової, кімнати для проведення теоретичних занять тощо. Усе це має бути у безпосередній близькості одне від одного, інакше необхідність переходів та переїздів від одного об'єкта до іншого буде відбирати дуже багато корисного часу.

Для забезпечення найкращого ритму роботи на зборі встановлюється єдиний для усіх учасників розпорядок дня, за яким передбачається час на навчально-тренувальну роботу, харчування, відпочинок, культурно-освітні та інші заходи.

Для кращого виконання розпорядку дня на кожний день призначається черговий. До обов'язків чергового входять повідомлення учасників збору про розпорядок запланованих заходів на робочий день, а також підготовка до занять знарядь та майданчиків (поливання, розмітка майданчика, лагодження сіток тощо).

Проведення навчально-тренувального збору неможливе без наявності знарядь та додаткового обладнання. Частину знарядь доцільно розподілити між гравцями, і, в першу чергу, м'ячі, за якими вони забезпечують необхідний догляд.

Однією з умов організації навчально-тренувальної роботи на зборі є наявність добре поставленого лікарського нагляду за здоров'ям баскетболістів та їх тренуваністю. Ця робота проводиться лікарем, який має бути обізнаним з питань фізичної культури та спорту.

Головним завданням тренера, спортсмена та лікаря в навчально-тренувальній роботі є досягнення спортсменом найвищої спортивної форми та її утримання протягом усього змагального періоду. Це завдання може бути виконане тільки за наявності інших необхідних умов. Лікар може зробити дуже багато у вирішенні цієї проблеми: він має ретельно спостерігати за спортсменами у процесі виконання ними загального тренувального режиму, контролювати їхнє харчування. Цей нагляд чергується з періодичним обстеженням гравців, бесідами з ними. Все це дозволяє лікареві скласти характеристику стану здоров'я та рівня тренуваності кожного гравця, у тому числі визначити вплив тренувальних навантажень на функціональний стан організму, перебігу періоду відновних процесів тощо. Ці лікарські характеристики на гравців є основою для рекомендацій тренеру щодо загального режиму діяльності гравців на зборі. Дані лікарського обстеження обговорюються на тренерській раді з метою внесення змін у методику тренування, визначення кривої

навантаження, встановлення індивідуальних тренувальних режимів для окремих гравців.

Лікар, після реєстрації симптомів перетренування або стомлення, має піклуватися про надання таким гравцям необхідних умов та лікарських заходів для найшвидшого відновлення і продовження інтенсивного тренування.

Під час тренувальних навантажень гравці іноді одержують різні за характером травми, що знижують інтенсивність тренування гравців, змушують їх виконувати деякі прийоми гри не на повну силу, а отже, і неефективно. Бувають випадки, коли травма виводить гравця з ладу. Це дуже серйозна обставина, тому тренер і лікар не тільки фіксують отримані гравцями травми, а роблять усе можливе для того, щоб ліквідувати їхні наслідки (лікування, зміна методики індивідуального тренування, зниження навантаження на ушкоджену частину тіла тощо).

Дуже важливо у цьому випадку запобігти травмуванню. Тут велике значення мають знання гравцями основ профілактики травматизму.

Правильно організований та достатньо поглиблений лікарський контроль дає необхідні дані для індивідуалізації тренування згідно з урахуванням типу нервової діяльності та стану здоров'я баскетболістів. Досвід спільної роботи тренерів та лікарів показав, що для спортсменів, які під час навчально-тренувальних зборів вже набули доброї чи відмінної тренуваності, доцільно час від часу чергувати тренування з максимальними та мінімальними навантаженнями. При такому чергуванні тренувальних занять загальна величина обсягу зробленої роботи фактично не знижується, а наступна за максимальною напруженою робота з невеликим обсягом буде сприяти кращому перебігу відновних процесів в організмі, підтримуючи його постійну активність та високий робочий тонус. Дуже велике значення для успішного тренування на зборі має організація раціонального харчування. Тут велика роль належить лікарю, який не тільки піклується про те, щоб учасники збору своєчасно приймали їжу, але й про її якість. Лікар, якщо це необхідно, визначає дієту для окремих гравців (хворих, з надмірною або недостатньою масою тіла).

В умовах збору є великі можливості для проведення індивідуальної та групової роботи, що проводиться за планом, затвердженим тренерською радою. Тематика бесід має включати питання фізіології спорту, лікарського контролю, загартовування, гігієни, самоконтролю, профілактики спортивного травматизму тощо.

Під час збору створюються сприятливі умови для навчання баскетболістів методів самоконтролю та їх проведення. Лікарський контроль і самоконтроль поєднує систему охорони здоров'я і сприяє поліпшенню фізичного розвитку спортсмена. Його відсутність, насамкінець, знижує результативність, успіхи команди, а можливо, і погіршує стан здоров'я спортсменів.

#### **Методичні поради:**

1. Законспекуйте важливі моменти в організації спортивного збору.
2. Поміркуйте, які травми найпоширеніші в баскетболі, особливо під час зборів, та як їм запобігти?

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Яке головне завдання тренувального збору?
2. В якій місцевості доцільніше проводити збори?

3. Яким чином тривалість зборів впливає на рівень підготовки спортсменів?
4. Хто фінансує тренувальний збір?
5. Які завдання вирішує рада тренерів?
6. Розкажіть про особливості підготовки матеріальної бази та спортивного забезпечення збору.
7. Що таке лікарський контроль та його основні завдання?

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2002 — С. 98-102.

##### **Допоміжна:**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – С.241-243.
2. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Мурзин Е.В., Обухов А.В. Говорят тренеры по баскетболу. – К.: Пресса Украины, 2005. – С.15-16.

### **Семінарське заняття 9.**

#### **Тема: Планування навчально-тренувальної роботи на зборі та методи проведення.**

**Мета:** навчити студентів планувати навчально-тренувальну роботу під час зборів та ознайомити їх з основними методами проведення видів підготовки.

**Професійна спрямованість:** матеріал може бути використаний тренерами та майбутніми тренерами у професійній діяльності.

##### **План:**

1. Основна документація.
2. Етапи збору.
3. Зміст та проведення тренувальної роботи.

**Опорні поняття:** документація, етапи, засоби, методи, види підготовки, спеціальні вправи, індивідуальний підхід, контрольні ігри.

Уся робота, що проводиться на зборі, має бути спланована. До документів планування відносяться: навчальний та робочий плани, конспект заняття, індивідуальний план для кожного гравця.

*Навчальний план* складається на період збору і відображає планомірність проведення навчально-тренувальної роботи. У навчальному плані є теоретичний та практичний розділ. У першому розділі даються теми теоретичних занять. У другому – перелік засобів з навчально-тренувальної роботи.

*Робочий план* складається на основі навчального плану і програми. При складанні плану слід керуватися також завданням даного періоду роботи та виконанням попереднього плану.

Робочий план складається на увесь період збору. У ньому подається навчальний матеріал і система його вивчення на окремих заняттях. Для кожного заняття встановлюється перелік засобів фізичної, техніко-тактичної, ігрової підготовки та послідовність їх виконання.

*Конспект заняття.* При його складанні необхідно визначити:

- тривалість усього заняття та його частин;

- точний перелік вправ;
- головні методичні рекомендації при виконанні вправ;
- інвентар та обладнання, що необхідні для заняття;
- виконання вправ у визначених групах гравців;
- організація заняття, використання знарядь та обладнання.

Конспекти занять складаються на одне-два заняття наперед. При складанні конспекту слід урахувувати попередні та наступні завдання навчально-тренувальної роботи.

*Індивідуальний план підготовки баскетболіста* складається тренером разом з гравцем на період збору. Цей план не повинен включати великого переліку питань, пов'язаних з підготовкою гравця, а лише завдання для виправлення головних недоліків у грі баскетболіста. Виконання індивідуального плану має збігатися з закінченням збору або початком змагань.

Ураховуючи, що навчально-тренувальна робота за завданнями, змістом та методикою проведення не є однаковою протягом усього збору, то можна умовно увесь період збору поділити на три етапи і у кожному з них визначити головні завдання.

**Перший етап** (триває протягом 30 % часу збору).

*Головні завдання:* підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців; удосконалення прийомів та індивідуальних тактичних дій у плані наміченої раніше тактики гри команди.

*Головні засоби:* вправи з гімнастики, легкої атлетики, інших спортивних ігор, спеціальні фізичні вправи, що використовують для розвитку стрибучості, спритності, рухливості та орієнтування спортсменів; тренувальні вправи з м'ячем для поліпшення виконання передач, ведення м'яча, кидків, захисних дій гравців тощо.

**Другий етап:** (40 % часу збору).

*Головні завдання:* вдосконалення тактичних взаємодій гравців; підвищення фізичної підготовленості за рахунок виконання великої кількості спеціальних вправ з м'ячем та проведення ігор.

*Головні засоби:* індивідуальні та групові вправи з м'ячем для вдосконалення тактичних взаємодій в окремих групах гравців і усієї команди в цілому у нападі та захисті. Проводяться навчальні та тренувальні ігри. На цьому етапі визначається орієнтовний склад команди з наміченою тактикою гри.

**Третій етап:** (30 % часу збору).

*Головні завдання:* досягнення гравцями найвищої спортивної форми; визначення стартового (основного) складу, дублюючого складу та відповідної тактики гри команди.

*Головні засоби:* групові та командні тренувальні вправи з м'ячем; удосконалення взаємодій у ланках, лініях, у визначених розміщеннях гравців без протидії та з протидією захисників; проведення навчальної гри з використанням одного чи двох центрових; тренувальні ігри за спеціальними завданнями; контрольні ігри між двома складами команди; ігри з іншими командами. На цьому етапі вдосконалюється гра запасних гравців у складі команди. Проводиться спеціальна фізична підготовка вибірково для тих гравців, котрим необхідно поліпшити втрачену стрибучість, рухливість, витривалість тощо.

Вказані вище етапи підготовки з визначенням головних завдань більш характерні для збірних команд, що складаються з гравців різних колективів та міст. Для гравців команди однієї організації, коли збір є продовженням навчально-тренувальної роботи у цьому напрямі, увесь час підготовки треба витратити для вирішення завдань, що визначені у другому та третьому етапах.

Протягом тренувальних занять збору, як і завжди в умовах навчально-тренувальної роботи, слід вирішувати питання фізичної, техніко-тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки гравців.

Вказані види підготовки – сторони єдиного процесу підвищення спортивної майстерності баскетболістів та їх виховання взагалі. Вони взаємопов'язані, зумовлюють та доповнюють один одного. Вдосконалення в одному виді підготовки приводить до поліпшення показників в інших видах підготовки гравців. Так, фізична підготовка є умовою, базою для оволодіння висотами техніки і тактики гри, допомагає інтенсивно користуватися нею протягом тривалих та напружених змагань. Свої можливості гравець і команда у цілому можуть реалізувати тільки при наявності вольових якостей.

Теоретична підготовка реалізується, головним чином, на узагальненні практики тренування, використанні техніки і тактики. В обговоренні дій своєї команди і дій суперників народжуються нові тактичні ходи, уточнення, вносяться корективи у методику тренування. І все це апробується на практиці.

Таким чином, тільки при наявності усього комплексу видів підготовки можуть бути передумови для досягнення високих результатів. Відсутність хоча б одного компонента підготовки тією чи іншою мірою порушує структуру системи навчально-тренувального процесу. У цьому випадку не можна запобігти зривам, а високі результати будуть епізодичними.

**Фізична підготовка.** Учасники, які прибули на збір (найчастіше це стосується збірних команд), мають скласти нормативи, встановлені для об'єктивного визначення рівня фізичної підготовленості гравця. Сучасний атлетичний баскетбол потребує від гравців такої фізичної підготовленості, котра допомогла б їм забезпечити інтенсивне виконання різноманітних дій у процесі тривалої спортивної боротьби двох команд. Нормативи затверджуються тренерською радою і мають відповідати віку, статевим особливостям та ступеню фізичного розвитку.

Об'єктивними показниками атлетичної підготовки можуть слугувати, наприклад, виконання таких нормативів, як біг на 20 м, 100 м, стрибок у довжину з місця, дістання предметів із серійними виконаннями стрибків – 10, 15, 20, 25 разів тощо.

На першому етапі збору фізичній підготовці приділяється більше значення, уваги та часу. Спеціально підібрані вправи сприяють удосконаленню необхідних баскетболісту фізичних якостей. Тут повинні мати місце вправи з легкої атлетики, гімнастики, волейболу, футболу, та інших видів спорту. Для баскетболіста особливо важливою якістю є рухливість, стрибучість: відомо, що протягом одного матчу кожному з гравців доводиться виконувати понад 100 стрибків під час оволодіння м'ячем, кидків, передач. Важливо володіти високою витривалістю, щоб виконувати такий обсяг стрибків на достатню висоту, бігати з достатньою швидкістю, здійснювати кидки, передачі достатньої точності.

Для підвищення рівня стрибучості гравцям рекомендується виконувати найрізноманітніші стрибки, у тому числі стрибки у довжину, висоту, стрибки з

діставанням гілок дерев, підвищених предметів тощо. Доцільно виконувати стрибки серіями, що чергуються з невеликими перервами. Рекомендується виконувати щодня по 10 стрибків у довжину з місця на результат. Для підвищення сили м'язів нижніх кінцівок рекомендується виконувати стрибки з додатковим навантаженням (пояси, підскоки з гантелями, набивними м'ячами). Особливої уваги заслуговують вправи зі штангою до 40-50 кг: стрибки, присідання, нахили, ривки. Ці рухи швидко-силового характеру найбільш схожі за характером з рухами баскетболіста при відштовхуванні і дають позитивний ефект.

Але найбільш ефектними засобами розвитку стрибучості останнім часом є використання стрибків зі скалкою, з обтяженням, стрибки у глибину з наступним вистрибуванням угору.

Для розвитку рухливості, що особливо необхідна в ігровій діяльності у захисних діях, рекомендується гра у футбол, хокей, короткі ривки на 5, 10, 15 м з раптовим виконанням раніше запропонованих дій (повороти, стрибки, що починаються за сигналом; прийом м'яча від двох – трьох партнерів, які по чергово у швидкому темпі виконують передачі і т. ін.). Усі вправи більшою чи меншою мірою сприяють розвитку інших якостей, хоч вони і мають своє переважне призначення: так, вдосконалюючи рухливість, гравець одночасно підвищує силу м'язів, гнучкість тощо.

На останніх етапах збору фізична підготовка здійснюється переважно засобами гри та ігрових прийомів, одночасно проводиться індивідуальна підготовка (найчастіше із запасними гравцями, які з різних причин знизили показники з фізичної підготовки).

**Техніко-тактична підготовка.** Техніка і тактика гри нерозривні і взаємно поєднані. Тому в практичній роботі не можна відокремлювати оволодіння технікою того чи іншого прийому від його тактичного використання у грі.

У перший період роботи на зборі головну увагу приділяють індивідуальній техніко-тактичній підготовці. Тут під керівництвом тренера, у групових та індивідуальних заняттях, виправляються помилки у виконанні прийомів гри, уточнюються індивідуальні дії під час кидків, першої передачі після оволодіння м'ячем, що відскочив від щита, використання певного прийому у грі. У цей час багато уваги приділяється взаємодіям між різними парами гравців, особливо в передачах, заслонах, виходах.

Тренерською радою у цей час визначається тактична система головних дій команди у нападі та захисті. У зв'язку з цим тренер вже на першому етапі збору практично уточнює функції окремих груп гравців для того, щоб згодом вони перетворилися на взаємодії двох, трьох, п'яти гравців у визначеному тактичному плані гри.

На наступному етапі – етапі вдосконалення техніко-тактичної підготовки – процес тренування проходить шляхом надбання майстерності у взаємодіях у ланках та лініях усієї команди.

Починаючи з ізольованих дій гравців згодом послідовно переходять до виконання визначених комбінацій з протидіями захисників. Це майже відповідає ігровим вимогам і дає можливість тренерам та гравцям визначити придатність тих чи інших комбінацій, форм та способів ведення гри.

Подальша перевірка і вдосконалення дій гравців проходять під час навчальних, тренувальних та контрольних ігор. Уточнюється початкове розміщення гравців у нападі та захисті команди, остаточно визначаються їх функції, визначають гравців дублюючого складу.

На заключному етапі збору проводять контрольні ігри з офіційним суддівством та з присутністю глядачів. Перші ігри доцільно проводити на своєму майданчику з командою, що має нижчий ступінь підготовленості. Це дозволить у більш спокійних обставинах у боротьбі з суперником виконати намічений план гри. Потім ігри можуть бути проведені на інших майданчиках з рівним або з сильнішим суперником.

Результати контрольних ігор мають ураховуватися тренером, а помилки та недоліки — негайно виправлятися.

Після контрольних ігор перед змаганнями тренер пропонує склад команди для обговорення на тренерській раді збору, де остаточно затверджується склад гравців. Гравці, які не увійшли до складу команди, наприкінці збору відраховуються. Кожний відрахований зі збору гравець викликається на тренерську раду, де йому оголошується об'єктивний погляд про недоліки в його підготовці і рекомендуються засоби для їх усунення. Про це докладно відмічається в індивідуальному плані, розробленому тренером, час виконання якого намічається на наступний збір.

**Теоретична підготовка** повинна мати місце на кожному зборі. Обсяг та глибина теоретичних питань визначається залежно від тривалості збору, кваліфікації учасників та поставлених завдань. Тематика може бути різноманітною: питання фізкультурного руху у країні; аналіз минулих змагань, прийомів техніки та тактики гри; обговорення деяких сторін тренувального процесу; ознайомлення з основами гігієни, розвитку фізичних якостей, самоконтролю, лікарського контролю тощо.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, доповідей, перегляду відеофільмів з послідовним активним обговоренням присутніми. Доповідачів зі спортивної тематики доцільно призначати з числа гравців з метою стимулювання вивчення теорії баскетболу, вивчення літератури, навчальних посібників. Теоретичні заняття з питань техніки і тактики гри дають можливість встановити єдине поняття командних дій, що визначає можливість поліпшити гру.

**Психологічна підготовка** має місце протягом усієї роботи з командою, особливо у кінці збору при проведенні контрольних ігор. На початковому етапі елементи психологічної підготовки (вольових якостей) проявляються у гравців при дотриманні дисципліни та охайності, забезпеченні наполегливості у виправленні помилок, у засвоєнні складних техніко-тактичних дій. У період підготовки команди тренер навмисно створює для гравців такі умови, завдяки яким можна виконати завдання з великим напруженням. Якщо це стосується проведення навчальних ігор, то створюються положення, у яких гравці виконують вправи 2х3; 4х5 і т. ін.

Під час проведення контрольних ігор наявність вольової підготовки у поєднанні з технікою та тактикою забезпечує успіх команді, сприяє успішному виправленню помилок. Вольовий колектив завжди бадьорий, цілеспрямований. Такій команді не важко мобілізуватися на гру. У разі невдачі потрібно проаналізувати помилки, допущені у грі, і вжити заходів для їх виправлення. У цей час особливу увагу приділяють сумлінному лікарському контролю для запобігання перевтомі та перетренованості гравців.

Під час збору заняття проводяться щодня, ранком та увечері. Тривалість заняття не перевищує 4 год. При такому обсязі занять тренерові необхідно різноманітити засоби технічної і тактичної підготовленості: інакше одні і ті ж вправи з м'ячем (якими цінними вони б не були), швидко набриднуть гравцям, викличуть антипатію до них, і усе це призведе до формального виконання вправ.

Крім цього, тренер має застосовувати різні методичні засоби, тому що немає універсального методу тренування, який міг би завжди застосовуватися для усіх спортсменів. Отже, необхідно проводити заняття у різних формах: групових, індивідуальних, командних, що дозволяє якнайкраще розв'язувати окремі завдання. У кожному тренувальному дні характер ранкових та вечірніх занять повинен відрізнятися один від одного. Якщо ранкове заняття присвячене індивідуальній або груповій роботі, то увечері слід провести ігрове тренування для усієї команди.

На доповнення до основних занять баскетболісти проводять на зборі щодня ранкову гімнастику. Фактично це є додаткове тренування з малим навантаженням, де гравці можуть виконувати деякі прийоми техніки і тактичні взаємодії двох, трьох, а іноді і п'яти гравців, тобто уточнення зв'язків між гравцями в передачах, заслонах, захисних діях тощо. Інтенсивність і тривалість таких вправ не повинні бути великими.

Під час **організації проведення занять** слід дотримуватись головного правила їхньої побудови: поступове збільшення навантаження, потім – головна робота і знову поступове зниження навантаження.

Умовно заняття поділяють на три частини: ввідну, основну і заключну.

*Ввідна (початкова) частина* проводиться найчастіше у вигляді розминки, характерної для баскетболу. Її загальна тривалість – 10-15 хв.

Розминка складається з двох частин: загальної та спеціальної. Завданням першої частини є підвищення загальної працездатності організму, тобто проведення роботи, яку у спорті називають розігріванням. Починається вона з ходьби, повільного бігу, що включають у роботу всі системи організму спортсмена. Потім виконуються вправи для тих груп м'язів, котрі були недостатньо підготовлені для цього. Потім проводяться вправи для покращення гнучкості. Гнучкість вдосконалюється завдяки впровадженню вправ з поступово збільшеною амплітудою рухів, розтягуванням антагоністів м'язів, особливо тих, котрі братимуть участь у наступних вправах: біг, стрибки, кидки. Амплітуда рухів у цих вправах не повинна перевищувати амплітуди рухів, яких потребує гра. Тривалість першої частини розминки залежить від підготовленості баскетболіста, метеорологічних умов та одягу, звичайно це 5–10 хв.

Завданням другої частини розминки є підготовка організму до тренування в основній частині заняття. З фізіологічної точки зору це «настроювання» спортсмена спрямоване на встановлення найбільш оптимальних взаємовідносин між структурою наступної дії і діяльністю центральної нервової системи, що здійснюється через руховий апарат виконання даного руху.

Зміст головної частини заняття змінюється залежно від завдань і його умов. Фізичні вправи слід виконувати у певній послідовності. Ця послідовність залежить від переважної спрямованості вправ і орієнтовно може бути такою:

- 1) вправи для навчання певних прийомів гри та їх удосконалення;
- 2) вправи для навчання дій та їх удосконалення;



3) вправи, спрямовані на розвиток швидкості, стрибучості, спритності, витривалості;

4) вправи для навчання прийомів гри слід виконувати в умовах, коли гравець ще не стомлений і має достатньо сил для виконання наступних вправ.

Удосконалення техніки при максимальних напруженнях проводиться пізніше, іноді у кінці головної частини заняття. Паралельно вирішуються завдання вольової підготовки та виховання спеціальної витривалості.

#### **Методичні поради:**

1. Законспекуйте види документів, їх зміст, призначення та структуру.
2. Визначте головні відмінності у завданнях та засобах на трьох етапах підготовки під час тренувального збору.
3. Спробуйте самостійно скласти конспект одного тренування на зборах, використовуючи засвоєну інформацію.

#### **Поточні контрольні запитання:**

1. Що входить до документації на тренувальному зборі?
2. Коротко дайте характеристику кожному з документів.
3. На скільки умовних етапів можна розділити спортивний збір?
4. Які особливості кожного з етапів?
5. Якими основними видами підготовки займаються під час зборів?
6. Які методи використовуються під час тої чи іншої підготовки?
7. Розкажіть про структуру планування спортивного заняття.

#### **Рекомендована література:**

##### **Базова:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2002 — С. 102-110.

##### **Допоміжна:**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – С.185-188.
3. Хромаев З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К.: Преса України, 2003. – С.113-112.

Навчальне видання

*Тетяна Віталіївна Кафтанова*

*Олексій Ігорович Булгаков*

*Тетяна Валеріївна Скалій*

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ  
“СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
(БАСКЕТБОЛ)”  
ДЛЯ І КУРСУ